

ISSN 2412-8236  
СООТВЕТСТВУЕТ  
ГОСТ 7.56-2002

№10(61). ОКТЯБРЬ 2020



# ACADEMY

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



Academy 9 (60)

ШВЕЙЦАРСКАЯ ВЫСШАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА ЦУРИХА (ШВЕЙЦАРИЯ). ВУЗ ОСНОВАН В 1855 ГОДУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»  
WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU  
ЖУРНАЛ: WWW.ACADEMICJOURNAL.RU



РОСКОМНАДЗОР  
СВИДЕТЕЛЬСТВО ПИ № ФС 77-62019

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
**eLIBRARY.RU**

**Google**  
scholar



ISSN 2412-8236 (Print)  
ISSN 2542-0755 (Online)

# Academy

№ 10 (61), 2020

Российский импакт-фактор: 0,19

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор: Вальцев С.В.

Заместитель главного редактора: Ефимова А.В.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Подписано в печать:

12.10.2020

Дата выхода в свет:

14.10.2020

Формат 70x100/16.

Бумага офсетная.

Гарнитура «Гаймс».

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 5,03

Тираж 1 000 экз.

Заказ № 3547

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Проблемы науки»

**Территория  
распространения:  
зарубежные страны,  
Российская Федерация**

Журнал зарегистрирован  
Федеральной службой по  
надзору в сфере связи,  
информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций  
(Роскомнадзор)  
Свидетельство  
ПШ № ФС77 - 62019  
Издается с 2015 года

Свободная цена

*Абдуллаев К.Н.* (д-р филос. по экон., Азербайджанская Республика), *Алиева В.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Акбулаев Н.Н.* (д-р экон. наук, Азербайджанская Республика), *Аликулов С.Р.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Ананьева Е.П.* (д-р филос. наук, Украина), *Асатурова А.В.* (канд. мед. наук, Россия), *Аскарходжаев Н.А.* (канд. биол. наук, Узбекистан), *Байтасов Р.Р.* (канд. с.-х. наук, Белоруссия), *Бакико И.В.* (канд. наук по физ. воспитанию и спорту, Украина), *Бахор Т.А.* (канд. филол. наук, Россия), *Баулина М.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Блейх Н.О.* (д-р ист. наук, канд. пед. наук, Россия), *Боброва Н.А.* (д-р юрид. наук, Россия), *Богомолов А.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Бородай В.А.* (д-р социол. наук, Россия), *Волков А.Ю.* (д-р экон. наук, Россия), *Гавриленкова И.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Гарагонич В.В.* (д-р ист. наук, Украина), *Глуценко А.Г.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Гринченко В.А.* (канд. техн. наук, Россия), *Губарева Т.И.* (канд. юрид. наук, Россия), *Гутникова А.В.* (канд. филол. наук, Украина), *Датий А.В.* (д-р мед. наук, Россия), *Демчук Н.И.* (канд. экон. наук, Украина), *Дивненко О.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Дмитриева О.А.* (д-р филол. наук, Россия), *Доленко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Есенова К.У.* (д-р филол. наук, Казахстан), *Жамулинов В.Н.* (канд. юрид. наук, Казахстан), *Жалдошев С.Т.* (д-р мед. наук, Кыргызская Республика), *Зеленков М.Ю.* (д-р.полит.наук, канд. воен. наук, Россия), *Ибадов Р.М.* (д-р физ.-мат. наук, Узбекистан), *Ильинских Н.Н.* (д-р биол. наук, Россия), *Кайракбаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафтаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Кикидзе И.Д.* (д-р филол. наук, Грузия), *Клинок Г.Т.* (PhD in Pedagogic Sc., Болгария), *Кобланов Ж.Т.* (канд. филол. наук, Казахстан), *Ковалёв М.Н.* (канд. экон. наук, Белоруссия), *Кравцова Т.М.* (канд. психол. наук, Казахстан), *Кузьмин С.Б.* (д-р геогр. наук, Россия), *Куликова Э.Г.* (д-р филол. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Курпаянди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Лукиенко Л.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Макаров А.Н.* (д-р филол. наук, Россия), *Мацаренко Т.Н.* (канд. пед. наук, Россия), *Мейманов Б.К.* (д-р экон. наук, Кыргызская Республика), *Мурадов Ш.О.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Мусаев Ф.А.* (д-р филос. наук, Узбекистан), *Набиев А.А.* (д-р наук по геонинформ., Азербайджанская Республика), *Назаров Р.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Наумов В. А.* (д-р техн. наук, Россия), *Овчинников Ю.Д.* (канд. техн. наук, Россия), *Петров В.О.* (д-р искусствоведения, Россия), *Радкевич М.В.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Рахимбеков С.М.* (д-р техн. наук, Казахстан), *Розыходжаева Г.А.* (д-р мед. наук, Узбекистан), *Романенкова Ю.В.* (д-р искусствоведения, Украина), *Рубцова М.В.* (д-р социол. наук, Россия), *Румянцев Д.Е.* (д-р биол. наук, Россия), *Самков А. В.* (д-р техн. наук, Россия), *Саньков П.Н.* (канд. техн. наук, Украина), *Селитренникова Т.А.* (д-р пед. наук, Россия), *Сибирцев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скрипко Т.А.* (д-р экон. наук, Украина), *Сопов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрекалов В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Стукаленко Н.М.* (д-р пед. наук, Казахстан), *Субачев Ю.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Сулейманов С.Ф.* (канд. мед. наук, Узбекистан), *Трегуб И.В.* (д-р экон. наук, канд. техн. наук, Россия), *Упоров И.В.* (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), *Федоськина Л.А.* (канд. экон. наук, Россия), *Хитмухина Е.Г.* (д-р филос. наук, Россия), *Цуцулян С.В.* (канд. экон. наук, Республика Армения), *Чиладзе Г.Б.* (д-р юрид. наук, Грузия), *Шаминина И.Г.* (канд. пед. наук, Россия), *Шаритов М.С.* (канд. техн. наук, Узбекистан), *Шевко Д.Г.* (канд. техн. наук, Россия).

© ЖУРНАЛ «ACADEMY»

© ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

## Содержание

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ.....</b>	<b>3</b>
<i>Кадилова Д.Н., Хамраева С.Б., Рахимходжаев С.С.</i> ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПОЛУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЛЕНТ.....	3
<i>Хамраева С.Б., Кадилова Д.Н., Рахимходжаев С.С.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ТЕХНИЧЕСКИХ ЛЕНТ.....	8
<i>Хамраева С.Б., Бекназарова Н.Т., Кадилова Д.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ ТКАНЫХ ПОЛОТЕН.....	11
<i>Кодиров И.Н.</i> РАСЧЕТ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ СЕРОСОДЕРЖАЩИХ ГОРЮЧИХ БРОСОВЫХ ГАЗОВ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИХ ЗАВОДОВ, В ЦЕЛЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИХ КАК ТОПЛИВА ДЛЯ ГТУ.....	14
<b>ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ .....</b>	<b>16</b>
<i>Копьева А.А.</i> ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЯ ПЕРВОГО АФИНСКОГО МОРСКОГО СОЮЗА.....	16
<b>ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ.....</b>	<b>18</b>
<i>Патякина Ю.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ ВЛИЯНИЯ ВОЗМОЖНЫХ УГРОЗ НА КАДРОВУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ.....	18
<b>ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ .....</b>	<b>22</b>
<i>Умурзакова А.У.</i> ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ТЕРМИНОСИСТЕМЕ «ТУРИЗМ».....	22
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....</b>	<b>25</b>
<i>Zaripova G.K., Sayidova N.S., Norova F.F., Abduakhadov A.A.</i> FEATURES OF THE CREDIT AND MODULAR SYSTEM IN HIGHER EDUCATION.....	25
<i>Рустамов Х.Ш.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МАТЕМАТИКЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ.....	29
<i>Хаятов Х.У., Тахиров Б.Н.</i> ПОСТАНОВКА ОБРАТНОЙ ЗАДАЧИ ДЛЯ УРАВНЕНИЙ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ФИЗИКИ.....	32
<i>Атамуратов Ж.Ж.</i> РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПРОЕКТИРОВАНИИ ЭТАПОВ ПОСТРОЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	35
<i>Абитова Ж.Р.</i> ДЕСЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТАК ВАЖНА В ШКОЛАХ.....	39
<i>Акрамова Г.М.</i> КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛАХ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ УЧАЩИМСЯ.....	41
<i>Арслонов К.П., Джусраев Ж.Р.</i> РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОДЕЙСТВИИ ЛИЧНОСТНОМУ И СОЦИАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ УЧАЩИХСЯ.....	44
<i>Джусраева М.З.</i> РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.....	47
<i>Касимова С.Б.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К УЧЁБЕ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ.....	49
<b>МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ.....</b>	<b>52</b>
<i>Суворов С.А., Толстокоров С.А.</i> КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ДЕРМАТОЗАМИ.....	52
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....</b>	<b>55</b>
<i>Наринская В.Д.</i> КОНФЛИКТ ИНТРОЕКТОВ ЖЕНСКОГО И МУЖСКОГО КАК ДЕТЕРМИНАНТА НАРУШЕНИЯ АДАПТИВНОСТИ ИНДИВИДА.....	55

школьного спорта, но накопление доказательств позволяет предположить, что физкультура и спорт могут иметь некоторые преимущества для многих учеников, при наличии соответствующих прав».

Таким образом, существует потребность в обновленном исследовании влияния физкультуры и спорта на личностное и социальное развитие учащихся.

#### *Список литературы*

1. *Арслонов К.П., Шукуров А.Д.* Необходимость организации инновационных процессов в профессиональном образовании // *Academy*. № 6 (45), 2019. С. 86-87.
  2. *Максачук Е.П.* Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. М.: Спутник +, 2016. 104 с.
-

## РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Джураева М.З.

*Джураева Махаста Зокир кизи – преподаватель,  
кафедра теории и методологии физической культуры,  
Бухарский государственный университет,  
г. Бухара, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** в этой статье обсуждается роль физкультуры в формировании здоровых привычек у молодых людей и некоторые положительные эффекты от занятий физической культурой. Физическое воспитание существует не для превращения учеников в звездных спортсменов. Скорее, есть надежда предложить им различные формы упражнений, чтобы сохранить их физическую форму на протяжении всей жизни.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, учебная программа, преимущества физического воспитания, стресс, самоуважение, депрессия.

Физическое воспитание является частью основной учебной программы в большинстве школ. Это может заменить долгожданный перерыв среди уроков, но разве просто развлечение? Некоторые эффекты физического воспитания приносят пользу ученикам.

### **Что такое физическая культура?**

**Физическое воспитание** - это курс обучения в школах, предназначенный для того, чтобы ученики могли заниматься физическими упражнениями. Необходимо заметить, что в молодости многие считают физическое воспитание пустой тратой времени. Многие молодые люди, предпочитают занятиям физкультурой занятия другими предметами, которые проводятся в классе. Это происходит потому, что в детстве чаще всего дети бывают мало скоординированными и замкнутыми. Но став взрослыми, люди начинают понимать, что хотели бы в детстве выработать более здоровые привычки, и физические упражнения, определенно, возглавляют этот список.

В этой статье обсуждается роль физкультуры в формировании здоровых привычек у молодых людей и некоторые положительные эффекты участия в программах физического воспитания.

### **Почему существует Физическое воспитание?**

Физическое воспитание существует не для превращения учеников в звездных спортсменов. Скорее, есть надежда предложить им различные формы упражнений, чтобы сохранить их физическую форму на протяжении всей жизни. Это почти то же самое, что естественные науки, математика и искусство часто преподаются в рамках предвузовской программы. Предлагая эти предметы молодым людям, учителя надеются вдохновить следующее поколение исследовать, экспериментировать и серьезно развивать эти дисциплины на протяжении всей своей жизни.

### **Преимущества физического воспитания.**

Ученикам, участвующим в уроках физического воспитания, даются некоторые возможности, позволяющие положительно влиять на здоровье. Здесь мы собираемся рассмотреть различные эффекты физического воспитания для развития, когда они включены в учебный план. Какие потенциальные выгоды ожидают молодых людей, продолжающих заниматься физкультурой? Исследования преимуществ физического воспитания в целом ограничены, но мы выделим то, что исследователи знают с относительной уверенностью.

### **Снижает стресс.**

**Стресс** - это реакция организма на негативное воздействие извне. Хотя есть хорошие виды стресса, называемые эустрессом (Эустресс означает полезный стресс — психологический, физический, или биохимический/радиологический. Термин был придуман эндокринологом Хансом Селье, состоит из греческого префикса εὖ-, означающего «хороший», и ударения, буквально означающего «хороший»). Мы рассмотрим и неблагоприятные стрессы, этот вид стресса называется дистрессом (Дистресс (от англ. distress — «горе», «страдание», «сильное недомогание», «истощение») — неблагоприятный стресс, в результате которого истощаются защитные силы организма, что приводит к срыву механизмов адаптации и развитию различных заболеваний, вплоть до смертельного исхода), который может проявляться в повышенной тревожности, психических заболеваниях и неправильных решениях. Люди по-разному реагируют на стресс, и некоторые из этих реакций, например, стрессовое переедание, могут быть совершенно опасными для человека.

Физические упражнения связаны со снижением напряжения у человека, который тренируется. Это снижение напряжения особенно полезно для людей, которые регулярно занимаются спортом, и может помочь учащимся справиться со стрессом в своей жизни. Молодые люди, которые занимаются спортом, также, как правило, лучше спят в результате этого снижения напряжения. Хороший сон помогает этим людям лучше концентрироваться.

### **Повышает самооценку**

**Самоуважение** - это ощущение того, что человек достойная и хорошая личность общества. Хотя самоуважение больше не считается панацеей в психологии, как это было раньше, самооценка по-прежнему важна для развития молодых людей. В частности, заниженной самооценкой страдают молодые люди с избыточным весом.

Одних упражнений может быть недостаточно, чтобы полностью решить проблемы с лишним весом у молодого человека. Некоторые проблемы с весом связаны с генетическими проблемами или проблемами питания. Однако у людей, которые занимаются спортом, общая самооценка выше, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни или физически неактивен.

### **Помогает учащимся с ограниченными возможностями обучения**

Физические упражнения могут принести пользу разуму даже среди людей с проблемами обучения, такими как гиперактивное расстройство с дефицитом внимания и расстройство аутистического спектра. Учащиеся с гиперактивным расстройством внимания испытывают трудности с концентрацией внимания на задачах и могут иметь проблемы с контролем над импульсами. Регулярные упражнения могут уменьшить количество лекарств, необходимых для того, чтобы учащиеся с таким диагнозом были сосредоточены на занятиях.

Люди с расстройством аутистического спектра обрабатывают информацию иначе, чем другие, и часто очаровываются повторяющимися движениями или пристальным взглядом на предметы. Было показано, что физические упражнения уменьшают это поведение у молодых людей с расстройством аутистического спектра.

Обратите внимание, что упражнения не обязательно улучшают академические результаты для этих учеников, но уменьшают некоторые из наиболее разрушительных привычек детей с такими заболеваниями. Это справедливо для учащихся с различными нарушениями в здоровье.

Существует связь между упражнениями и уменьшением депрессии. Однако точные отношения и то, как они функционируют, в настоящее время ещё обсуждаются.